第一图书网, tushu007.com

<<细说食物密码>>

图书基本信息

书名：<<细说食物密码>>

13位ISBN编号：9787538171662

10位ISBN编号：7538171665

出版时间：2012-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：蒲琪珺

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《细说食物密码》分为两大部分，第一部分深入浅出的概述了食物所含的营养素，以及食物与健康之间的关系，食物搭配宜忌等总结性文字，让读者一开始就对食物营养有一个全面的认识。
第二部分由营养师、中医、厨师三大权威人物分别从其擅长领域，全面解密各种常见食材的营养及注意事项。
每一种食材都介绍了别名、产季、性味、主要营养、食物对对碰、适宜人群等，给读者带来最全面的健康信息。

因为食材太多，不能一一介绍，最后在附录中简单讲解一些食材的营养分析和功效。
还揭秘中国食品安全的内幕。
读者知道了这些惊人秘密之后，在购物时，就能走出追求口感、颜色、味道的误区，明智地选择食品。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

●国际虹膜营养专家
●自然健康管理创始人
●美国健康一辈子研究院亚太区总裁
●深圳市必康实业有限公司董事长
●“诊所式国际健康美容机构”创始人
●国家级“遗传基因咨询师”
●中华人民共和国英模人物，并以她的肖像发行全球通行的纪念邮票，具有收藏价值。

第一图书网, tushu007.com

<<细说食物密码>>

书籍目录

第一篇 解读食物营养的奥秘
第一章 食物营养面面观
认识六大营养素
了解营养素的来源
食物四性五味与疾病
食物五色
口感不佳的食物营养好
第二章 食物营养与身体健康
食物对人的影响
怎样让身体吸收食物营养
科学烹饪减少食物营养流失
认清体质、吃对食物
不同人群的膳食指南
0～3岁幼儿喂养指南
婴幼儿饮食有五忌
儿童青少年膳食指南
孕期饮食有何营养要点
中老年人如何科学饮食
不同职业健康膳食指南
体力劳动者的饮食注意
脑力劳动者的饮食调理
久坐者的饮食
熬夜者的饮食宜忌
考试者的饮食原则
不同疾病的健康膳食指南
感冒患者的饮食宜忌
失眠者的饮食注意
胃病患者饮食调养的原则
痤疮患者的饮食宜忌
痛经者的饮食调养原则
肥胖者饮食原则
糖尿病患者的饮食宜忌
高血压患者的饮食策略
预防癌症的饮食原则
癌症者术后的饮食原则
第三章 食物营养对对碰
科学配菜原则及搭配技巧
配菜合理能提高食物的营养价值
食物合理搭配好处多
正确搭配，吃出健康
第二篇 解密常见食材
第一章 五谷杂粮
大米——健脾和胃补中益气
糙米——营养价值最高的米
糯米——温补脾胃

小米——安神滋阴补益脾胃
玉米——延缓衰老的黄金作物
薏米——去湿利水美白护肤
燕麦——补充营养控制食欲
荞麦——北方人的健康主食
芝麻——乌发补肾健脑益智
莲子——养心安神老少皆宜
花生——长寿之果
芡实——秋季进补的佳品
第二章 蔬菜
大白菜——补充营养美白养颜
包菜——健脾养胃补血养颜
菠菜——大力水手的最爱
空心菜——防暑解热凉血排毒
油菜——解毒消肿宽肠通便
芹菜——降血压的首选
韭菜——男人的壮阳草
生菜——清肝利胆安神养胃
茼蒿——古代的皇帝菜
白萝卜——增强机体免疫力
胡萝卜——药用功效最好的蔬菜
茄子——紫色食物佼佼者
土豆——美容减肥延缓衰老
红薯——防癌抗癌能手
莲藕——生熟皆可老幼皆宜
山药——亦食亦药药食兼备
竹笋——低糖低脂健康长寿
莴笋——镇静安神通利小便
南瓜——糖尿病人的最佳蔬菜
冬瓜——减肥轻身美白润肤
黄瓜——蔬菜中的美容品
丝瓜——清暑凉血美容去皱
苦瓜——消炎退热健脾开胃
豆角——健胃补肾通便防癌
花椰菜——抗癌防癌清理血管
洋葱——杀菌解毒降压抗癌
辣椒——降脂减肥健胃散寒
西红柿——神奇的菜中之果
茭白——清热解毒通利大小便
第三章 肉 类
猪肉——脂肪和蛋白质的主要来源
肝脏——最理想的补血食物
血类——清理肠道的能手
猪蹄——补充胶原蛋白延缓衰老
牛肉——提高机体抗病能力
羊肉——寒冬补益佳品
鸡肉——补充营养的首选

鸭肉——体内有热者最宜食用
鸽肉——滋补益气健脑提神
鹌鹑——补中益气利水消肿
第四章 水产类
草鱼——温中补虚淡水鱼中的上品
鳙鱼——暖胃补虚化痰平喘
鲤鱼——利水消肿通乳解毒
鲈鱼——肉质白嫩健脾益气
鲫鱼——肉质细嫩补虚通乳
鲳鱼——肉厚刺少营养丰富
黄鱼——健脾开胃安神止痢
带鱼——味道鲜美养肝补血
三文鱼——肉质细嫩水中珍品
墨鱼——养血通经催乳补脾
鱿鱼——滋阴养胃补虚润肤
鳝鱼——补中益气温阳益脾
虾——滋补壮阳延年益寿
螃蟹——清热解毒养筋活血
牡蛎——补钙补锌镇惊安神
蛤蜊——滋阴生津天下第一鲜
海参——高蛋白低脂肪低胆固醇
海带——含碘冠军
紫菜——维生素的宝库
甲鱼——滋阴壮阳延年益寿
鲍鱼——海味中的珍品
第五章 蛋豆奶
鸡蛋——含优质蛋白质
皮蛋——清凉去火止泻降压
鹌鹑蛋——补中益气强身健脑
黄豆——豆中之王补气养血
绿豆——清暑益气止渴利尿
红豆——清热解毒通乳除肿
黑豆——乌发明目延年益寿
豆腐——补养健脑老幼皆宜
豆浆——滋阴润燥调和阴阳
牛奶——营养均衡强身健体
酸奶——提高免疫力促进食欲
第六章 菌菇类
香菇——益智安神民间山珍
金针菇——增智菇
草菇——味道鲜美抗病解毒
平菇——追风散寒增强体质
木耳——养血驻颜防癌抗癌
银耳——滋阴润肠美容养颜
茶树菇——益气开胃抗癌尖兵
第七章 水 果
苹果——一日一苹果医生远离我

梨——生津止渴全方位的健康水果
香蕉——润肠通便清热解毒
菠萝——清热解暑生津止渴
西瓜——盛夏降暑佳果
橘子——酸甜可口开胃理气
桃子——营养丰富延年益寿
猕猴桃——营养密度最高的水果
草莓——固齿消食解热祛暑
芒果——热带水果王
木瓜——美容养颜百益果王
哈密瓜——低热低脂维生素的宝库
龙眼——美味可口补虚益脾
荔枝——生津止渴健脾和胃
橙子——维生素C的宝库
榴莲——水果之王强身健体
葡萄——开胃补血水晶明珠
火龙果——润肠通便清热降火
柠檬——美容佳品
附录一：食品添加剂
食品添加剂：天使还是魔鬼
正确防范食品添加剂
常用食品添加剂
附录二：食材营养分析表
后记

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com